

¡Conviértase en un Sabio de los Bocadillos!

¡Coma una Variedad de Alimentos y Disfrútelos!

Planéelos Usando la Guía Pirámide de Alimentos

Haga estas ideas en la casa o para una comida rápida

Bocadillos del Grupo de Panes

Galletas “crackers” una sobre otra (galletas de trigo con queso cremoso)

Cereales listos para comer

Panes de cualquier tipo como los de granos, de trigo, etc

Galletas integrales de tipo “Graham”

Galletas de jengibre



Bocadillos del Grupo de Vegetales

Trozitos de Vegetales como el pepino, calabaza, zanahorias*, o apio*

Tomates Cherry cortados en pedazos pequeños

Apio* relleno con crema de cacahuete/maní*

Brócoli cocido al vapor o ejotes/habichuelas verdes con aderezo bajo en grasa



Bocadillos del Grupo de Frutas

Pedazos de plátano/banano

Mandarina cortadas en secciones

Rodajas de manzana con crema de cacahuete/maní* en forma de emparedados

Frutas en conservas enlatadas en su jugo

Jugos (100% jugo)



Bocadillos del Grupo de la Leche

Malteadas hechas con fruta y leche

Rebanadas de queso con rodajas finas de manzana

Queso en hilachas o envuelto individualmente en rebanadas

Un mini yogurt



Bocadillos del Grupo de la Carne

Huevo entero cocido (en trozos o rebanadas)

Crema de cacahuete/maní* untado finamente en galletas “crackers”

“Bean Dip”, frijoles molidos untado finamente en galletas “crackers”



*Puede causar asfixia o atragantamiento en niños de 2 a 3 años de edad.

La mayoría de los niños pequeños necesitan los bocadillos más las tres comidas regulares todos los días.



IDEAS DIVERTIDAS PARA BOCADILLOS

MALTEADA DE PUDÍN

½ taza de leche fría

3 cucharadas de pudín instantáneo (tiene que ser instantáneo)

Ponga los ingredientes en un frasco pequeño, no lo llene, deje la mitad del frasco vacío para que pueda agitarlo. Cierre con la tapadera. Revuelva por unos minutos. (1 pequeña cajita de pudín hace 4 porciones.)

MONTAÑA RUSA DE JAMÓN Y QUESO

Use 1 rebanada de jamón y 1 rebanada de queso y enróllelo.

PALETAS DE FRUTA

Mezcle jugo de fruta con pedazos de fruta (plátano, durazno, etc.). Traslade la mezcla con una cuchara a tazas hechas de papel y meta una cuchara plástica o un palito de paleta y congélelo. Cúbralo con un pedazo pequeño de papel de aluminio en la parte superior de la taza para sostener la cuchara en su lugar.

CORTES DE QUESO

Queso en rebanadas

Galletas “crackers” o 1 rebanada de pan

Cortador de galleta en forma de figuras

Separe las rebanadas de queso, corte figuras con el cortador de galleta y póngalos encima de las galletas o el pan.

PALITOS DE ZANAHORIA DULCE

Corte la zanahoria en forma de palitos y remoje en jugo de piña por lo menos una hora.

LICUADO SUAVE DE FRUTA “SMOOTHIE”

½ taza de fruta, machucadas

¼ cucharadita de extracto de vainilla

8 onzas de leche

4 cubitos de hielo, picado

Combine todos los ingredientes en una licuadora o bata hasta que esté cremoso y sin grumos.

Adaptado del USDA, Southeast Region Office of Public Affairs.

Tennessee Department of Health

Authorization No. 343444

No. of copies: 30000

This public document was promulgated at a cost of \$.03 per copy. DH-0106 (07/02)

De acuerdo con las Leyes Federales y las Reglas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta Institución prohíbe la discriminación a base de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o minusvalía.

Para presentar una queja de discriminación, escriba a El Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos con el Coordinador de Los Derechos Civiles: USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410